ஆரோக்கியம்

நோயற்ற வாழ்வைப் போதிக்கும் மாதப் பத்திரிகை

சித்தார்த்தி
மாசி
மலர் 18

1980
பிப்ரவரி
இதழ் 2

வெளியிடுபவர் :
ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி
27, சின்னக்கடைத் தெரு, திருச்சிராப்பள்ளி - 620 002.

பொருளடக்கம்

வருஷச் சந்தா ரூபாய் ஐந்து.   தனிப்பிரதி 50 காசுகள்

அதிகாலையில் எழுந்திருக்கும் அவசியம்

அலுவலகம் காலையில் 8-00 மணிக்குத் துவங்குகிறது. 7-15க்குள் பேருந்து நிலையத்திலிருக்கவேண்டும். இத்தனை கெடுபிடி இருந்தாலும் 6-30 மணிக்கே எழுந்திருப்பார். சோம்பல் முடிந்து 6-45க்கு பற்கள் கழுவுதல், காலைப்பேப்பர், காபி, குளியல் (காக்கைபோல), ஆகாரம், இத்தனை கெடுபிடிக்குப்பின் உடைதரிப்பு, அதற்குமுன் அப்போதுதான் தன் கெடுபிடியைத் தெரிவிக்கும் இயற்கை, மலஜலக்கழிவு, ஏகவிரட்டல், ஓட்டம், பஸ்ஸ்டாண்டு, பெருமூச்சு. இத்தனை கெடுபிடியில் மலஜலக்கழிவு சரியே நேராமல் அலுவலகத்தில் நுழைந்ததும், கழிவறை நோக்கி ஓட்டம். ஆனால் அங்கு இதேமாதிரி ஓடிவருபவர்களின் க்யூ. அடங்கமாட்டாத இயற்கை வேகம். இதற்கு என்ன மருந்து? காலையில் இந்த கழிவறை விரட்டல் குறைய என்ன வழி? அடிக்கடி கேட்கப்படும் ஒரு குறை. டாக்டர் ஏதோ மருந்து தருகிறார். வியாதி வளர்கிறது. ஒரு வழி உண்டு. ஆனால் சோம்பல் அதற்கு இடம் கொடுக்காது. விடியற்காலை 5-00 முதல் 5-30க்குள் எழுந்து முதலில் மலஜலக்கழிவை தானே உந்துதல் ஏற்படாவிட்டாலும் மனத்தளவில் அதனை எதிர்பார்த்து நிற்பதால் உந்துதலைக் கிளப்பி, அதன் வெளியேற்றத்திற்குப்பின் ஒவ்வொன்றையும் நிதானமாக முடிப்பதுதான் ஒரே வழி. உடலும் கொதிப்படையாது உள்ளமும் பரபரக்காது. அலுவலகத்திலும் சுமுகமாக எல்லாப் பணிகளும் உரியகாலத்தில் நடைபெறும். ஆயிரத்தில் ஒருவர் இதனைப் பின்பற்றுவாரா?

ஆரோக்கியம் நிர்வாஹிகள்

ஆசிரியர்:

ஆயுர்வேதாசார்ய, வைத்ய விசாரத V. B. நடராஜ சாஸ்திரி

நிர்வாஹ ஆசிரியர்:

வைத்ய விசாரத, ஆயுர்வேத சிரோமணி,

S. V. ராதாகிருஷ்ண சாஸ்திரி.

வெளியிடுபவர்: T. S. ஈச்வரன், L.I.M.

ஆரோக்கியம் வாசகர்களுக்கு

ஆரோக்கியம் ஒவ்வொரு ஆங்கில மாதத்தின் 27-ம் தேதியன்று வெளியாகிறது. பத்திரிகைகளைப் பெறாத சந்தாதாரர் உடனே தனது ஊர் தபாலாபீஸில் விசாரிக்கவும். பத்திரிகை வராததை மறுமாதம் முதல் வாரத்திற்குள் பத்திரிகை காரியாலயத்திற்குத் தெரியப்படுத்த வேண்டும்.

ACC.NO.34349

உ

श्री धन्वन्तरये नमः

ஆரோக்கியம்

கலி 5081
சித்தார்த்தி
மாசி
மலர்-18

1980
பிப்ரவரி
இதழ் - 2

धर्मार्थकाममोक्षाणां आरोग्यं मूलमुत्तमम् ।

அறம்பொரு ளின்பமும் வீடும் பயக்க
உறுதுணை யாவதா ரோக்கியமே.

பிரார்த்தனை

किरन्तीमंगेभ्यः किरणनिकुरुम्बामृतरसं
हृदि त्वामाधत्ते हिमकरशिलामूर्ति मिव यः ।
स सर्पाणां दर्पं शमयति शकुन्ताधिप इव
ज्वरप्लुष्टान् दृष्टया सुखयति सुधाधारसिरया ॥

கிரந்திம் அங்கேப்ப்ய: கிரண நிகுரும்பாம்ருதரஸம்
ஹ்ருதி த்வாம்ஆதத்தே ஹிமகரசிலாமூர்த்திமிவ ய: |
ஸ ஸர்ப்பாணும் தர்ப்பம் சமயதி சகுந்தாதிப இவ
ஜ்வரப்லுஷ்டான் த்ருஷ்ட்யா ஸுகயதி ஸுதாதாரஸிரயா ||

தாயே! உன் மேனியிலிருந்து கிளம்பும் ஒளிக்கதிர் அமுதம் நிரம்பியது. அதனால் உன் தோற்றமே பனிக்கல்லாலானது போலுள்ளது. உன்னை இந்த அமுத ஒளிக்கதிர் கொண்டவளாகத் தியானிக்கும்போது உன் உருவம் அந்தத் தன்மையுடன் உள்ளத்தில் பதிகிறது. அமுதசக்தி தரும் அந்த நினைவில் திளைந்தவனின் கண்ணேக்கு விடப்பாம்பின் திமிரையே அடக்கும். அவன் இருக்குமிடத்தில் விடம் பரவாது. கொடுமையான காந்தலுடன் கூடிய ஜ்வரத்தால் வெந்தவனையும் அவனது பார்வை குளிர்வித்து அவனுக்கு இதம் தருகிறது.

– பகவத் பாத சங்கரரின் ஸௌந்தர்யலஹரி.

Possibilities of a Jnana* Yoga Therapy or Relaxation through Cosmic Meditation Therapy

by U. A. ASRANI
Writer on Jnana yoga, Retired Asstt. Prof. of Physics, Banaras Hindu University, 52, Adarsh Nagar, Lucknow.

This short note, on a self-administered, drugless, whole-man psycho-therapy, is presented here, as a hope of relief to numerous sufferers of chronic diseases, mainly of a psychosomatic or functional nature. It is also presented to physicians, naturopaths, psychologists as well as religious men and mystics, as a new field of research, with vast potentialities—humanistic and global— besides relief to mind and body.

Introduction:

There are several types of Yoga. The well known Hatha and Patanjala Ashtanga Yogas lay initial emphasis on correcting nerves, glands and internal viscera, through postures, breathing exercises, etc.; spiritual steps come at the end. These two Yogas have their own drugless physio-therapy (Kuvalayananda and Vinekar—'Yogic Therapy'). That the Jnana Yoga, the Yoga of Cosmic Trans-personal Meditations, may also heal the body—as well as the mind—without any physical exercises even, is evidenced by old texts, Svetaswatara Upanishad, the Charaka Samahita, and the Yoga Vasista; but this is not usually propagated by Jnana Yoga teachers, lest the practitioner may become merely body-minded. However the Bhagawad Gita mentions this Yoga as the best (Chap. VI). It is the Yoga preached by such illustrious recent Indian sages as Aurobindo, Ramakrishna, Vivekananda, Rama Tirtha and Ramana.

The writer, a practiser of Jnana Yoga since 1912, was astonished recently—after leaving all drug treatments—

---

* Pronounced in Hindi as 'Gyana'.

to find that Jnana Yoga has physical healing effects, with the following very remarkable characteristics;—

1. That the healing of the body—even some very chronic ailments—comes unexpected, and unasked-for, as a sort of gratuitous Grace, after the peace and tranquility, which Jnana Yoga is reputed to yield. Physical cures appear, so to say, in the bargain, even much before the final liberation (Jivan Mukta State) of this Yoga.

2. That the Jnana Yoga healing is really the work of Cosmic or *Consciousness-expanding meditations*, which relax the mind. They tend to eliminate the stress of modern civilised living.

3. That Jnana Yoga is a Deep Psycho therapy. It exposes the Complexes including the Ego-Complex (which Jung has recognised as one of the complexes) without any psycho-analysis. Then it gradually eliminates them.

4. That Jnana Yoga is actually easy. That is why it is called 'Sahaja', i.e., easy, in India. It is natural. We have only to give up the narrow self-improvised ego; to avoid thinking *too-much* of the past or the future We have only to take life as a stage, and to prevent the world from weighing too heavily on our minds.

5. That Jnana Yoga not only heals the mind and body both; it tends to elevate, transform and mature the entire personality. Latent potentialities are automatically actualised Even Kundalini is spontaneously awakened is some cases.

Pre-Conditions for this Therapy:—

1. *A very eager desire* to be healthy, happy and useful to humanity.

2. *Diet*—Neither too stimulating (Rajasik), nor too depressing (Tamasic). Alchohol, intoxicating drugs, smoking, tobacco in any other form, even tea and coffee, should be atleast gradually reduced, so as to get the best

results from this therapy. Medicinal drugs should also be left over, gradually, as far as medical advice considers it safe. Let Nature work, as far as possible, unforced and unstimulated. Medical advice may prescribe some further precautions as regards diet, according to the nature of the illness; they have also to be fulfilled.

3. Clean, neat, *hygienic living*—Jnana Yoga is a naturopathy. Do not expect it to give an immunity ticket regarding hygienic transgressions.

4. *Ethical Living*—Speak the truth; but not necessarily bitter or tactless. Do not selfishly conceal your faults, or give lame excuses.

5. *Non-luxirious living*—Spare time, money or energy to be used for some altruistic work.

6. Jnana Yoga requires *no penance* or self-punishment for past sins. Do not unnecessarily or immoderately suppress the voice of nature, or postpone its fulfilment as regards hunger, thirst, evacuation of bowels or bladder, activity rest, etc. Abstinence in sex, at the sexual age, in thought as well as in deed, is possible, for only a fortunate few, who have awakened their Kundalini shakti; for them also, absolute abstinence is not obligatory. For all others, a moderate play of sex, within limits of healthy social codes is desirable.

7. *Will* should be exerted for shaking off idleness or addiction to obstinate habits like drinking, smoking, etc. also for disciplining subordinates or youngsters persuasively and educatively; leave the results to God. Do not suppress others by arbitrary exercise of an iron will.

Note:—Out of these preconditions, only the first one is vital; for, this is a self-therapy; and unless there is an innate desire to be genuinely healthy, in both mind and body, no progress is possible. Drugs and stimulants may be resorted to in emergencies, for temporary relief; but

they should be avoided thereafter as far as safely practicable. Other conditions are more or less like psychosomatic hygiene enjoined throughout the practice of Jnana Yoga techniques so that no new mental complexes should develop and no new chronic psysiological mal-functionings should make their appearance. These other conditions may be fulfilled gradually.

Techniques of this Therapy: Techniques suggested below appear religious or philosophical; but they are only vehicles of relaxation of thoughts and feeling. Alternatives are given; some suitable, even for atheists or scientific minded people. Religious techniques ward off all apprehensions of risk in this new therapy.

Step I:—*Daily Mental and Emotional Relaxation*—About half an hour every day by any one of the following alternative methods:—(a) Sincere prayer to God, if you believe in Him; but not for any worldly gain; not even for health; only for guidance. No sin or guilt complex please. His Grace can wipe out all faults; and all past bad Karmas (or actions) can have their effects effaced by present good ones. No pessimism please. (b) Repeat devotedly God's Name, some short sacred syllable or Mantra, e.g., Om; Allahu; Jesu; Waha Guru etc. This is more or less like Maharishi Mahesh's Transcendental Meditation (See A. J. Cantor-Alpha-Theta-Unitrol-pp. 90; 98-1974). (c) Observe concentratedly your own natural inspiration and expiration (Buddhist 'Annapanasati'). (d) Observe admiringly the beauties of nature at some quiet place. *Expand your consciousness* by auto-suggestion so as to *identify yourself with the whole of nature*. (e) Consider the world as a semantic cobweb (Nama-Rupa) woven by our own brains. Forget the dead past; do not worry about the future, which is yet to be born. (f) Any other simple mental relaxation method.

Target for Step I: —A momentary 'Silence' or 'Sunya, or 'Nirvikalpa State' will come sometime; that is relaxation of thoughts and emotions. Aim, *but without*

exerting your will, to extend the duration of that State, (See Sankara, –Laghu Vakya Vritti) Persevere. If the mind does not tolerate such a devoted practice for half an hour, use the remaining period in devotional singing, or in reading some religious, or Jnana Yogic or 'Christian Science' literature. In deep relaxation, even the ego will be forgotten.

Step II: –Adopt some relaxing philosophy of life, e.g., the Vedanta (i.e., I am not merely this body, I am the All). Even scientists are nowadays leaning towards this philosophy - Or the atheistic Samkhya philosophy-(i.e., I am Pure Consciousness-an untainted witness of the play of elements, including the body and the mind). Or Complete Surrender to God's Will; that is the Sharnagati Yoga of the Gita –Or living in the Timeless Now; undisturbtd by conceptional cobwebs of past or future. The past is only a memory, considerably coloured by our prejudices and pre-possessions; and the future is uncertain. Think of the past, only for a while, for the lessons it carries for you. Similarly, think of the future sometimes. only for making your plans. Brooding or worrying for long intervals is foolish.

Each of these alternative relaxing philosophies has its merits for some temperaments, according to their individual life backgrounds, but the practitioner of Jnana Yoga, has to be cautious; so that he does not fall into philosophical pits, like pessimism, escapism, quietism or mere dependence on God.

Target for Step II—Maintain a relaxed mental attitude the *whole day* with the help of any of these philosophies you like. That is called *Akhanda* 'Brahmakara Vritti', or 'Vivek-Khyati', or Sharanagati' (See Sankara Viveka-Chudamani, Patanjala Yogo Sutras, the Bhagawad Gita). Or live *constantly* in the present. Challenges of life require action or stress; but maintain at heart always, the Karma Yogic attitude of an actor on the stage of life. Relax immediately when the occasion for the stress is over.

The final target is psychological maturity, and not the Realisation of any particular philosophy. The target is the Jiwan-Mukta State of the Hindus, Plateau State of Maslow, the Integration Ego-ness and Egoless-ness of Jeam Gebser.

Notes—Although Jnana Yoga proper is based only on the Vedanta philosophy; but looking to the variety of mental backgrounds of people, Jnana Yoga teachers permit other alternative philosophies. Similarly in Step I though the alternative. (d) alone is technically included in Jnana Yoga; but the others are also permitted. All the alternatives give Relaxation; that is the essential requirement- Not Concentration, as some of the techniques of Hatha and Patanjala Yoga require. The practitioner has to live the whole day as if he implicity believed in the philosophy he has chosen to adopt. The intelligent practitioner himself, or his Jnana Yoga teacher, applies the above mentioned cautions against pitfalls at the end. The practitioner then understands, or is made to understand, that Relaxation was only a corrective of the Stress of modern life. Realistic needs of life have not to be ignored.

The writer's Observations—

(1) Step I corrects slight malfuuctionings in the body; checks diseases, when they are just coming, though not the chronic ones. It erects the body-posture and relieves tension in neck and throat. There is a tendency to take deep breaths, or towards deep abdominal breathing. Hence in all alternative methods of Step I, head should never be downcast. Gaze should be abont 5 degrees upwards.

(2) Step II tends to relieve chronic physical troubles, and to correct the body-posture while sitting, studying, walkiug, sleeping, etc. While walking in a relaxed mood, admiring the beauties of nature, or varieties in society, one's gaze gets up of its own accord, slightly inclined upwards; and the body weight gets slightly shifted towards the heels. All the activities of the body, including eating, drinking, etc., are performed concentratedly, with a new relish in them.

(3) There is then a spontaneous shift of attention to the present, and away from brooding over the past-or worrying about the future.

(4) Complexes in our Unconscious are like some unexploded dynamite of emotions. Their action disturbs the general relaxed tenor of Step II; thus they get exposed. They are later gradually eliminated on the basis of the new philosophy of life adopted in this Step.

(5) As one matures in Step II, an intuitive faculty is developed for choosing the correct quality and quantity of diet, and the correct balance between activity and rest. Internal spontaneous suggestions, creative flashes, and even 'angels unawares', come sometimes to help, when one is in difficulty. Kundalini also gets awakened in a few favourable cases.

Evidence in Favour of Jnana Yoga Therapy—

1. Modern psychologists are leaning towards the idea that mind and body are one integrated unit. The influence of the mind over the body is probably greater than that of the body over the mind (Hatha Yoga texts).

2. Relaxation of thoughts and emotions is getting popular in the treatment of mental and psychosomatic diseases (Fink; Schultz; Jacobson; Selye). It is usual in most western methods of relaxation, as well as in the Hatha Yogic Shava Asana, to relax the body first: mind and its emotions may get relaxed later. Jnana Yoga on the other hand relaxed the mind and its emotions first, relaxation of atleast the upper parts of the body follows automatically as a consequence probably more easily.

3. Medical men have now recognised, that in 50 to 75 per cent of our diseases, mental or emotional factors play a definite role (Bhamgara; Schindler; Cantor). Tendency to infection and proneness to accidents are also increased by mental stress (Kuvalayananda; Selya; Maslow).

4. This therapy treats the whole-man; and all psycho-somatic (i.e. functional or emotionally induced, or mental-stress induced) diseases are handled together. This therapy is therefore

better than Hormone therapy, which deals with each hormone deficiency seprately; it is also risky sometimes (Schindler).

5. This therapy make the exposure of complexes, and their elimination, easy; quicker than by Free or even guided Association methods of Freud and Cantor respectively. It is a type of Deep Psycho therapy.

6. Mental relaxation appears only to remove nervous abstacles to nature's own healing process; for, best results are obtained, when drugs and stimulants are abstained from. The physiological healing comes as a sort of gratuitous Grace after psychological improvement. Thus it appears to be psychological Naturopathy and drugs and stimulants should be gradually left over, as far as safely practicable.

7. A questionnaire survey of scholars of mystic texts, of living Jnana Yogis or Jnana Yoga advanced practitioners, and of Naturopaths, gave a consensus of confirmation to this therapy.

8. A questionnaire addressed to ten patients of Myo-Cardiac Infraction at Kanpur, who have survived, and are guarding against relapse, indicates that it requires mainly a psychological correction (Dharma Yug-Kanpur-10-9-72).

9. Researches on Transcendental Meditation (T. M.) at Harvard indicate its physiological benefits.

10. The automatic posture correction and deep breathing consequences of this therapy remind us, on the one hand, of the famous F. M. Alexander Posture Correction (Head, Neck and body) Therapy-1920 to 1940, and of the importance of deep breathing in Hatha Yoga Therapy, on the other. The Alexander's Posture Therapy is being recently revived in the U. S. A. by F. P. Jones. Besides that more recent ideas of Structural integration (Ida Rolf), and of Spine Elasticity and Straightness, Pelvic Inclination, and Correct C. G. Position (Carnett etc.), all tend to confirm the importance of proper posture for health (Ornstein-Psychology of consciousness-'Yoga Mimamsa'-April, 1972). The Jnana Yoga Therapy appears to be superior to all the above posture-correction techniques; for in it, posture correction as well as deep breathing, are achieved spontaneously and indirectly. No skilled posture-corrector is needed.

Courtesy: Ayurveda Maha Sammelan Patrika, New Delhi

ஸ்ரீ சாந்தி விலாஸம்

आस्तिक्यं चेद् धनमखिलमपि अर्थिसात् कर्त्तुमर्हम्
नास्तिक्यं चेत् तदपि सुतरां भोगहेतोरुपास्यम् ।
अस्पृष्ट्वापि स्वयमतिरहः स्थाप्यते यत् तदन्तः
तस्मिन् हेतुः क इति निभृतं तर्कयामो न विद्मः ।। (29)

ஆஸ்திக்யம் சேத் தனமகிலமபி அர்த்திஸாத் கர்துமர்ஹம்
நாஸ்திக்யம் சேத் ததபி ஸுதராம் போகஹேதோருபாஸ்யம் ।
அஸ்ப்ருஷ்ட்வாபி ஸ்வயமதிரஹ: ஸ்தாப்யதே யத் ததந்த:
தஸ்மிங் ஹேது: க இதி நிப்ருதம் தர்க்கயாமோ ந வித்ம: ||

மனிதர்கள் திரவியம் நிரம்பத் தேடவேண்டும். எதற்காக திரவியம் தேடவேண்டும்? அவரவரின் வாழ்க்கைக்கு அவசியமானவைகளைச் சேமிப்பதற்கு திரவியம் முக்கிய சாதனமாய் இருப்பதால் அதைத் தேடவேண்டும். அவசியமான தேவைகள் எவை? தர்மம், காமம், தர்மம் என்பது—வேதம் ஸ்ம்ருதி புராணம் தர்ம சாஸ்திரங்களில் சொல்லியிருக்கிறபடி ஸத்பாத்ரங்களுக்குத் தானம் செய்வது, குளம் கோவில் கட்டுதல், ஏழைகளைப் பராமரித்தல், பள்ளிக்கூடங்களுக்கு உதவி செய்தல், சமூகநல சேவைகள் முதலியன. இந்தவித தர்மங்களில் பொருள் செலவு செய்வதால் இங்கும் மேலுலகிலும் சிலாக்கியமான ஸுகபோகங்களும், மறுபிறவியிலும்கூட உயர்குலத்தில் பிறவி, வித்யை, புகழ், பொருள்கள் கிடைக்கும்.

இப்பொழுது இங்கே நான் செய்யும் தர்மச் செலவுகள் நற்கார்யங்களுக்கு சிலாக்கியமான பயன்கள் நான் மரித்தபிறகும் மறுபிறவியிலும் எனக்குக் கிடைக்குமென்பதில் நம்பிக்கை இருந்தால் தேடிய திரவியம் முழுவதும் தர்மகார்யங்களில் விநியோகம் செய்துவிடவேண்டும்.

சுருதி ஸ்மிருதி தர்மசாஸ்திரங்களில் நாஸ்திக மனப்பான்மையினால் மேலுலகத்தின் இருப்பிலும் மறுபிறவி மனிதருக்கு உண்டு என்பதிலும் நம்பிக்கையே இல்லாவிடில் இகலோகத்தில் இந்த ஜன்மத்திலேயே அநுபவிக்கக்கூடிய காமம் என்ற புருஷார்த்தத்தில் அதாவது—தனக்கு மனைவி மக்கள் உறவினர்கட்கு ஆடை ஆபரண வாஹன கண்காட்சிகள் விருந்தான உணவுகள், வீடுகள், பரதநாட்டிய ஸங்கீதங்கள், சுதேச விதேசங்கள் பார்த்தல் முதலிய பலவித இன்ப போகங்களை அநுபவிக்க திரவியத்தை உதாரமாய் செலவழித்து விடவேண்டும்.

தர்மத்திலும் தன் காமாநுபவத்திலும் பொருளைச் சிறிதும் செலவே செய்யாமல் அதைத் தொடாமல்கூட தன் மனைவி தனயர்களுக்குக் கூடத் தெரியாமல் மறைத்து மிகவும் ரகஸ்யமாக கீழ்மண்ணறையில் மூடிவைத்திருக்கிறார்களே சில உலோபிகள். அவ்விதம் பொருளைப் புதைத்து வைப்பதன் காரணம் என்னவாயிருக்கலாம் என்று எனக்குத் தெரிந்த ஸகல தர்க்க யுக்திகளைக்கொண்டு அலசிப்பார்க்கிறேன். அப்படியும் அறியமுடியவில்லை.

श्वान: पुच्छाञ्चलकुटिलतां सूकरा: कुक्षिपोषं
कीशा: दन्तप्रकटनविधिं गर्दभा: रूक्षघोषम् ।
मर्त्या: वक्ष:श्वयथुमपि च स्त्रीषु दृष्ट्वा रमन्ते
तत् सौन्दर्यं किमिति फलितं तत्तदज्ञानतोऽन्यत् ।। (30)

ச்வாந: புச்சாஞ்சலகுடிலதாம் ஸூகரா: குக்ஷிபோஷம்
கீசா: தந்தப்ரகடநவிதிம் கர்தபா: ருக்ஷகோஷம் ।
மர்த்யா: வக்ஷ:ச்வயதுமபி ச ஸ்த்ரீஷு த்ருஷ்ட்வா ரமந்தே
தத் ஸௌந்தர்யம் கிமிதி பலிதம் தத்ததஅஜ்ஞாநதோऽந்யத் ||

நாய்கள், பன்றிகள், குரங்குகள், கழுதைகள் முதலிய பிராணிகள் மனிதர்களும்கூட தன்தன் ஸ்திரீ ஜாதியினிடத்தில் உள்ள மார்பு முதலிய அங்கங்களைப் பார்த்து காமவெறியடைகின்றனர். அந்தப் பிராணிகள் தன் இயற்கைக்குத் தக்கபடி நடக்கின்றது. நாய் வாலைக் குழைத்துக் கோணலாக்கிக்கொள்ளுகிறது. பன்றி வயிற்றை உப்பிக் கொள்கிறது. குரங்கு பல்லை இளிக்கிறது. கழுதை வரட்டுச்சத்தம் போடுகிறது. இது முதலிய சேஷ்டைகளைச் செய்து தங்களுடைய காமவெறியைக் காட்டுகின்றன. நன்ருய் விசாரிக்குங்கால் அந்தந்த ஸ்திரீ ஜாதியின் அழகு அந்தந்த ஆண்களை மோஹம் அடையும்படி சிறந்ததாய் ஏற்பட்டுவிட்டதாக நினைப்பதற்கு இடமில்லை. ஆனாலும் இந்த மோஹம் ஏற்படுவது ஆண் பெண்களுக்கு வாஸ்தவம். இது அந்தந்தப் பிராணிகளுடைய அறிவீனம் தவிர வேறு யாதொன்றும் இல்லை.

दारा: पुत्रा: शयनमशनं भूषणाच्छादने वा
यच्चेदृक्षं पुमभिलषितं तेषु माशब्दिक: क: ।
किंत्वेतेषां भवति नियम: सेवने. कोऽपि कोऽपि
द्वेषस्तस्मिन्नपि यदि भवेत् तत्र वक्ता कृतान्त: ।। (32)

தாரா: புத்ரா: சயனமசனம் பூஷணச்சாதநே வா
யச்சேத்ருக்ஷம் புமபிலஷிதம் தேஷு மாசப்திக: க: |

கிம்த்வேதேஷாம் பவதி நியம: ஸேவநே கோடபி கோடபி
த்வேஷஸ்தஸ்மிந்நபி யதி பவேத் தத்ர வக்தா க்ருதாந்த: ||

மனைவி, பெண்கள், பிள்ளைகள், படுக்கை, சாப்பாடு, ஆடைகள், ஆபரணங்கள் இதுபோன்ற இன்னம் மானிடர்கள் விரும்புவது எதெதெதுவோ அவைகள் வேண்டாம் என்று தடுப்பவர் யார்? ஒரு தர்மசாஸ்திரமோ மற்றும் ஒரு பெரியவரும் தடுக்கவேயில்லை.

ஆனால் இவைகளை அநுபவிப்பதில் ஒவ்வொரு நியமம் (விதிமுறை) உள்ளது. அந்த நியமங்கள் தர்மசாஸ்திரத்தினால் நமது நன்மை, ஸ்திரமான ஸௌக்கியங்களை உத்தேசித்தே ஏற்படுத்தப்பட்டிருக்கின்றன. இந்த நியமங்களை ஸுகாநுபவத்திற்கு இடையூறுகளாய் நினைத்து மீறுபவர்களுக்கு யமன் முன்னிலையில் தண்டனை ஏற்படுவது நிச்சயம். ஆதலால் மனைவி முதலிய விஷயத்தில் தர்மசாஸ்திரம் கூறும் கொஞ்சம் நியமத்தை மீறவேகூடாது.

वेदाभ्यासव्यसनरसिकैः स्थीयते तावता किं
सूक्ष्मा बुद्धिः श्रुतमिव च विशत्यश्रुतं तावता किम् ।
अल्पारम्भे जयति नियतं वादिनस्तावता किं
निर्वेदार्त्तं न यदि हृदयं शान्तिमभ्येति पुंसः ।। (33)

வேதாப்பியாஸவ்யஸநரஸிகை: ஸ்த்தீயதே தாவதா கிம்
ஸூக்ஷ்மா புத்தி: ச்ருதமிவ விசத்யச்ருதம் தாவதா கிம் |
அல்பாரம்பே ஜயதி நியதம் வாதிநஸ்தாவதா கிம்
நிர்வேதார்த்தம் ந யதி ஹ்ருதயம் சாந்திமப்யேதி பும்ஸ: ||

வேதங்களை ஓதி, அவைகளுடைய பொருள்களையும் அறிந்து, மேலும் அவைகளையே தியானம் செய்துகொண்டிருந்தும் என்ன பிரயோஜனம்? மிகவும் கூர்மையான புத்திபெற்று எந்த வித்யை ஆசானிடம் இருந்து கற்கப்பட்டதோ அந்த கற்பிக்கப்பட்ட அம்சத்தைப் போலவே, ஆசான் கற்பிக்காத வித்யைகளையும் தானாகவே எளிதில் அறிந்துகொண்டுவிடும் ஆற்றலுள்ள அறிவு ஸூக்ஷ்மசக்தி பெற்றிருந்தாலும் விசேஷப் பிரயோஜனமில்லை. வித்வான்களுடைய ஸபையில் வாதம் செய்யப்படும் வித்யைகளில் எதிரி வாதி வித்வான்களை தோற்கடித்து நிச்சயம் ஜயம் பெறுமளவு பேச்சுவன்மை பெற்றிருந்தும் யாது பயன்? இவைகள் எல்லாம் ஒருமிக்க ஒரு வித்வானிடம் சேர்ந்திருப்பினும் இவனுடைய ஹ்ருதயமானது ஜனன மரண ரூபமான ஸம்ஸார துக்கத்தை அறிந்து வைராக்கியத்தினால் ஒழிவடைந்து சாந்தி-அமைதி நிலையை மனது அடையாவிடில் மற்ற புகழ் எல்லாம் வீண்தான்.

यस्त्वत्यन्तव्यवसितमतिः संजिघृक्षेत धर्मं
खट्वाङ्गादेरिव न किमलं तस्य यामार्धमायुः ।
दुष्पाण्डित्यादपहृतमतिर्यः पुनः संशयात्मा
कस्मै तस्य प्रभवतु वृथा काकवद् दीर्घमायुः ।। (34)

யஸ்து அத்யந்தவ்யவஸிதமதி: ஸஞ்ஜிக்ருக்ஷேத தர்மம்
க்க்ட்வாங்காதேரிவ ந கிம் அலம் தஸ்ய யாமார்த்தம்ஆயு: |
துஷ்பாண்டித்யாத் அபஹ்ருதமதி: ய: புன: ஸம்சயாத்மா
கஸ்மை தஸ்ய ப்ரபவது வ்ருதா காகவத் தீர்க்கம்ஆயு: ||

பரீக்ஷித் மஹாராஜன் தனக்கு ஆயுட்காலம் இன்னம் ஏழு நாட்கள் தான் என்பதை அறிந்து அதற்குள் வைராக்கியத்தை அடைவதற்கு சுகப்பிரும்ம ரிஷியிடம் இருந்து ஸ்ரீமத் பாகவதம் கேட்டு ஞானம் பெற்று முக்தியடைந்தார். இவரைவிட மேலாக கட்வாங்கர் என்ற அரசன் தனக்கு ஆயுட்காலம் இன்னம் ஒரு மூன்று நாழிகை நேரம தான் என்பதை தேவர்களிடமிருந்து அறிந்து அதற்குள்ளேயே பூர்ண ஞானம் பெற்று முக்தியைப் பெற்றுர். (இந்த விஷயம் ஸ்ரீமத் பாகவதம் 2-ம் ஸ்கந்தம் முதல் அத்யாயத்தில் கூறப்பட்டுள்ளது.)

இந்த கட்வாங்கர் பரீக்ஷித்துபோல எவன் தர்ம தத்துவத்தையும், தீவ்ரமான வைராக்கியத்தையும், முக்தியைப்பெறும் ஆவலேயும் உறுதியாய் பெற்றுள்ளானே அவனுக்கு அரை யாமம் (1½ மணி) உடலில் உயிர் இருந்தால் போதுமானது முக்தியைப் பெறுவதற்கு.

எவன் சாஸ்திரங்கற்றுப் பண்டிதனுயிருந்தும் மதியீனத்தினல் கோணல் கட்சிகளிலும், விதண்டாவாதங்களிலும் புத்தியைத் தீட்டிக்கொண்டு ஆத்ம விஷயத்தில் ஸந்தேகப் பேர்வழியாகவே இருக்கிருனே அவனுக்கு காக்கைக்கு இருப்பதுபோல் வெகு நீண்ட காலம் ஆயுள் இருப்பதில் என்ன பிரயோஜனம்? இப்பேர்ப்பட்டவனுக்கு இன்பம் இஹத்திலும் கிடையாது, பரத்திலும் கிடையாது.

★

1980 சந்தாவை அனுப்புங்கள்

தங்கள் சந்தா பாக்கியையும், 1980ம் ஆண்டின் சந்தாவையும் உடன் அனுப்பிவைக்கக் கோருகிறோம். இந்த அறப்பணியில் தங்களது பூர்ண ஆதரவை எதிர்பார்க்கிறோம்.

ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி
சின்னக்கடைத்தெரு, திருச்சி - 620 002

ஆஸ்துமா - ஒரு சிந்தனை

நோய்களில் சில ஒட்டுவார் ஒட்டியாக வரும் தொத்துநோய்கள். இவை சில கிருமிகளால் ஏற்படுகின்றன என்று கண்டுபிடித்துள்ளனர். சில தொத்துநோயாக அல்லாமல் சில குறிப்பிட்ட கிருமிகளால் ஏற்பட்டுத் தனிமனிதனைத் துன்புறுத்துபவை. இப்படி கிருமிகள் மூலம் தோன்றக்கூடிய நோய்கள் பலவற்றிற்கும் இன்றைய விஞ்ஞானம் தக்க பரிகாரங்களைத் தந்துள்ளது. நோய்களைத் தோற்றுவிக்கும் கிருமி முதலானவற்றை அழிக்கவல்ல மருந்துகள் நோயைத் தீர்க்கின்றன. ஆனால் சிலசமயம் இந்தக் கிருமிநாசினிகள் பயனற்றுப்போவதாலும் கிருமிநாசினிகளே நோயை விளைவிப்பதாலும் கவலையைத் தருகின்றன. பல்லியால் ஏற்படும் தொந்தரவைப் போக்க பல்லியைக் கொன்றால், பல்லியால் அழியக்கூடிய பல பூச்சிகள் வளர்ந்துவிடுகின்றன. வயல்களில் உள்ள நீர்ப்பாம்பை அழிக்க எலிகளின் தொல்லை அதிகமாகிறது. அதுபோல் கிருமிநாசினிகள் கிரிமியை அழிப்பதுடன் நில்லாமல் பாதுகாப்பிற்காக உடலில் இயற்கை அமைத்துள்ள நுண்ணிய பல ஜீவகோசங்களையும் அழித்துவிடுகின்றன. நோய் எதிர்ப்பு சக்தி உடலில் குறைய இம்மருந்துகளே காரணமாகின்றன. சில சமயம் கிரிமியால் ஏற்படக்கூடிய நோய்கள் தடுக்கப்பட்டாலும் எதிர்ப்பு சக்திக் குறைவால் ஏற்படும் நோய்கள் பரவி விடுகின்றன.

பொதுவாக நோயை விளைவிப்பவை வெளியிலிருந்து வருபவை அல்ல. உடலில் உள்ள ஜீவதாதுக்களும் வாத பித்த கபங்களும் நெருக்கடிகளிலும் சமநிலையில் சீராக இயங்கும்படி அமைக்கப்பட்டுள்ளன. சிறிது சீர்குலைந்தாலும் தானே எளிதில் நேராகிவிடுகின்றன. சீர்குலைவைத் தடுக்கவும் தானே சீராகும் சக்தியை வளர்க்கவும் உணவும் உடையும் மற்ற பழக்கங்களும் உதவுகின்றன. வெளியில் இருந்து நம்மைப் பாதிக்கும் கிரிமி முதலியவை இந்தச் சமநிலை குலைய உதவுகின்றன. எல்லோரிடமும் அவை ஒரேவிதமான பாதிப்பை ஏற்படுத்துவதில்லை. லக்ஷக்கணக்கில் மக்கள் தொகை கொண்ட நகரில் தொத்துநோயாகப் பரவிய காலரா நூற்றுக்கணக்கானவரிடமே பாதிப்பைத் தருகின்றது. பெருப்பாலானவர் அதனால் பாதிப்படைவதில்லை. பொது எதிர்ப்பு சக்தி பரவலாக இருப்பதும் ஒரு காரணம். இந்த எதிர்ப்பு சக்திக் குறைவுதான் நோய்க்குக் காரணம். இந்த எதிர்ப்பு சக்தி குலையாதவண்ணம் பாதுகாப்பதாலேயே நோயின்றி வாழ முடியும்.

பரவலாக இன்று ஆஸ்துமாவும் சில தோல் நோய்களும் தோலில் வெண்மையும் காணப்படுகின்றன. இவைகளுக்கான காரணம் இயற்

கையான நோய் தடுப்பு சக்திக் குறைவே. கிருமிநாசினிகள் இவைகளில் அதிகம் உதவுவதில்லை. சரீரத்தின் இயற்கை இயக்கங்கள் பொதுவாக இவைகளில் பாதிக்கப்பட்டுள்ளன. சீதோஷ்ண மாறுதலும் உணவு முதலியவைகளும் சரீர நிலைக்கு ஒவ்வாததாகி அவற்றுடன் மறுபடி தொடர்பு ஏற்படும்போது நோய் திரும்பத் திரும்ப வருகிறது. ஆண்டு முழுவதும் சிகித்ஸை செய்தாலும் நோய் தாற்காலிகமாகச் சமனமடைகிறதே தவிர முற்றிலும் நீங்கியபாடில்லை. இதற்கான காரணங்களைச் சற்று சிந்திப்போம்.

ஆஸ்துமா — அதனை ஒத்த மற்ற சுவாஸ நோய்நிலைகள் பரவலாகக் காரணம் சுவாஸகோசத்தில் எளிதில் கசிவு கோர்த்து அடைப்பதே. இந்நிலை வராமல் தடுக்கும் உணவு வகைகளிலும் நடைமுறைகளிலும் அந்நோயாளிகளுக்கு நாட்டமிருப்பதில்லை. இந்நிலையை ஏற்படுத்தும் உணவு முதலியவற்றில் நாட்டமதிகம் இருக்கிறது. ஆஸ்துமா ஒட்டுவார்ஒட்டி அல்ல. ஆனால் அதிக அளவில் பரவலாகக் காணப்படுகிறது. தாய் தந்தையர்களுக்கு இல்லாத நோய் குழந்தை முதல் வயதானவர் வரை காணப்படுகிறது. தோலில் வெண்மை முன்னர் திருச்சி போன்ற நகரில் 30-40 நோயாளிகளிடத்தில் காண முடியும். இன்று குடும்பத்தில் ஒருவருக்கு வருமளவு பரவலாக ஏற்பட்டுள்ளது, இதுவும் தொத்துநோயல்ல, குலநோயுமல்ல.

நாம் வசிக்கும் தேசச் சூழ்நிலைக்கேற்ப உணவுப் பழக்கம் அமைந்துள்ளது. நம் பிரதேசத்தில் பயிராகும் உணவுப்பொருளானால் கூட சில எல்லோருக்கும் எல்லாப் பருவங்களிலும் ஒத்துக்கொள்ளும். சில சிலருக்குச் சில பருவங்களில் சில நிலைகளில் மட்டுமே ஒத்துக்கொள்ளும். ஒத்துக்கொள்ளும் உணவு வகைகளைக்கூட தக்க பாகமுறைகளால் காலநிலைக்கும் உடல்நிலைக்கும் ஏற்ப மாற்றி மாற்றி அமைக்க வேண்டி வருகிறது. மார்கழிக் குளிரில் காலை உணவாக அமைந்த வெண்பொங்கல் மற்ற நாட்களில் அத்தனை எளிதில் ஜீர்ணமாவதில்லை. வெய்யில் நாட்களில் காலை உணவாக இதமாக இருக்கும் நீராரம் கலந்த பழையது சாதம் மற்ற நாட்களில் ஒத்துக்கொள்வதில்லை. இந்த சூழ்நிலைக்கேற்ற உணவு மாற்றம் நம் கவனத்திற்கு ஏற்றது.

அறுசுவை உண்டியே ஆரோக்கியத்திற்கேற்றது. அதிலும் தமிழ் நாட்டைப்போல் வெப்பமும் காற்றுவிக் கலவையுமுள்ள சூழ்நிலையில் அறுசுவை உண்டி அதிக அளவில் உதவுகிறது. தமிழ்நாட்டின் பண்டைய விருநது உணவமைப்பில் இதனைக் காணலாம். பருப்பும் சுவையும் ஜீர்ணக் கருவிகளுக்குச் சுறுசுறுப்பும் ஊட்டும் துவையலும் முதலில், நடுவில் உணவின் முக்கியப் பகுதியான சாதத்தை அதிக அளவில் ஏற்று ஜீர்ணிக்க உதவும் காரம் மிக்க தூள்களுடன், துவர்ப்பும் கசப்பும் உள்ள கறிகாய்கள் சேர்ந்த கூட்டு, சாம்பார், நடுவில் கன

உண்டியைக் கலகலக்கவைக்கும் ரஸம், இவைகளின் எரிவைப் போக்க பாயஸம், முடிவில் எரிவும் புளிப்பும் உப்பும் மிக்க உணவாயின் தயிரும், அவை மிதமாயிருப்பதாயின் மோரும் சேர்த்துள்ளது உணவுச் சீர்மையைப் புலப்படுத்தும்.

உணவின் தொடக்கத்திலுள்ள பருப்பு இனிப்பு மிக்கது பசியால் சுறுசுறுப்புடன் இயங்கும் இரைப்பையின் புளிப்பும் சூடும் மிக்க ஜீர்ணத்திரவம் கொதித்தெழாமல் அடங்கி இயங்க உதவுகிறது. முடிவிலுள்ள தயிரின் இனிப்பு (துவர்ப்பு கலந்தது) நாக்கின் எரிவை அடக்கி ஜீர்ணத்திரவம் மேலும் சுறுசுறுப்புடன் சுரக்காமலிருக்க உதவுகிறது. கனத்த உணவு ஏற்றபின் வாயில் ஏற்படும் குழகுழப்பும் சிறிது நேரத்திற்குப்பின் எதுக்களிப்பும் ஏற்படாமலிருக்க கடைசியில் கடைந்த மோர் உதவுகிறது. தயிரைக் கடைந்தும், அந்த மோரில் கடைதல் என்ற சீர்செயலால் துவர்ப்பும் வரட்சி குணமும் அதிகமாகிறது. நாக்கிலுள்ள பிசுபிசுப்பைக் குறைத்து நாக்கு மொரமொர என்று ஆகவும் வாயுவின் வெளியேற்றத்தைச் சீராக்கி எதுக்களித்தலை நீக்கவும் மோர் அதிக அளவில் உதவுகின்றது, மோர் கலந்த அன்னத்திற்குக்கூட இடமில்லாமல் மற்ற உணவுகளால் வயிற்றை நிரப்பிக் கொண்டவர்களும் நீர்மோராகவேனும் சாப்பிடுவர்.

எளிய உணவில் பெரும்பாலும் காரமும் புளிப்பும் உப்பும் சேருமெனினும் துவர்ப்பும் கசப்பும் மிக்க வெந்தயம் சுண்டைக்காய் மஞ்சள் நெல்லிமுள்ளி போன்றவற்றிற்கும் இடம் உண்டு. இந்த வகையில் சீரமைக்கப்பட்ட உணவு நோயின்மைக்கு உதவும்.

ஆனால் இன்றைய உணவு திட்டத்தைப் பார்ப்போம். காலையில் வெறும் வயிற்றில் டீ அல்லது காபி, இதில் பெரும்பாலானவர் ஏற்பதில் தித்திப்பு மிகவும் கூடுதல். காபி-தேயிலையின் கசப்பு தரக்குறைவானதும் விலை மிக்கதுமானதால் இதில் குறைவு. அடுத்த உணவு இட்டிலி சாம்பார். புளித்த இட்டிலிமா வெந்தயம் இனிப்பு மிக்கதாகிறது சட்டினி-சாம்பார் போன்றவையும் இனிப்பு கூடுதலானதே. இட்டிலி மாப்பண்டம் எனும் உணவு வகையில் அடங்கும். நாட்டு வைத்யத்தின் பத்திய முறையில் மாப்பண்டம் தள்ளுபடி. அதற்குக் காரணங்கள் இரண்டு. உடலின் சவ்வுகளில் அளவுக்கு மீறிக் கசிவை ஏற்படுத்தினால் நோய் வளரும். மாப்பண்டம் கசிவை அதிகப்படுத்த வல்லது. கசிவினால் ஏற்படும் நீரின் அளவைவிட அந்த நீர் நுரை போன்று விரிந்து வெற்றிடத்தை அதிக அளவில் நிரப்பும். இட்டிலிக் கரைத்த உளுந்தும் அரிசியும் அதில் கலந்த ஜலமும் சேர்ந்து நிரப்பும் கொள்ளளவைவிட இட்டிலிமாவாக அரைத்தும் அதன் கொள்ளவு எத்தனை தூரம் விரிகிறது என்பது அனுபவம் காட்டும் உண்மை. அதனால் இட்டிலி தோசை போன்ற மாப்பண்டத்தைப் பத்திய உண

வாக ஏற்கமாட்டார்கள். நோய் வளர்க்கும் உணவுகளில் இதுவும் முக்கியமானதே.

இந்த நூற்றுண்டின் முற்பகுதியில் இட்டிலி பெரும்பாலும் உடல் உழைப்பு மிக்க மேல்தரக் குடும்பத்தினர்களின் இரவு உணவாக அமையும். அதையும் தொடர்ந்து தினமும் ஏற்கமாட்டார்கள். உடல் உழைப்பு இல்லாதவர்கள் இதனை அதிகமாக ஏற்கமாட்டார்கள். உணர்ச்சிகளை மந்தப்படுத்துவதால் இதனை தாமஸ உணவு வகையில் சேர்ப்பர். சிறுவர்களுக்கு ஏற்ற உணவே அல்ல என்பது அவர்களது தீர்மானம். சிறுவர் சிறுமியருக்குப் பசி மந்தித்தால் விளையும் நோய்கள் அனேகம். பொதுவாக அவர்களது நோய்கள் பசி மந்தத்தின் அடிப்படையிலேயே ஏற்படும். பசி மந்தத்தை விளைவிக்கும் இட்டிலியும் தோசையும் மாதம் ஓரிரு முறை மட்டும் தரப்படும். மற்ற மாப்பண்டங்களான முறுக்கு முதலியவை செய்யுமுன் குழந்தைகளுக்குப் பேதிக்குக் கொடுப்பது உண்டு. இது ஒரு பாதுகாப்பு. இன்றைய தலைமுறைக்கு இத்தகைய பாதுகாப்பு முறைகள் அறிமுகமாகவில்லை. பேதிக்குக் கொடுப்பது இன்று டாக்டர்களுக்கே அலர்ஜிதரும் விஷயம்.

தித்திப்பும் உப்பும் புளிப்பும் உடல் பகுதிகளின் ஜவ்வுகளில் கசிவை அதிகப்படுத்தியும், இருக்கும் கசிவைப் பாதுகாத்தும் உதவுகின்றன. தித்திப்பு கசிவைக் கனத்ததாக்கும். புளிப்பும் உப்பும் கசிவை நீர்க்கச்செய்யும். உரைப்பு இந்தக் கசிவை உடலிலிருந்து பிரித்து வெளியேற்றும். துவர்ப்பும் கசப்பும் கசிவை உடலில் ஒட்டவிடாமல் செய்வதுடன் அதிலுள்ள நீர்ப்பகுதியை உலர்த்தி வளரச் செய்யும். தித்திப்பான உணவு இரைப்பையில் புளிப்பாக மாறும். உப்பும் புளிப்பும் புளிப்பாக மாறும். அதனுல் இம்மூன்று சுவைகள் ஜீர்ணகாலத்திலும் கசிவைப் பெருக்குபவை. உரைப்பும் கசப்பும் துவர்ப்பும் ஜீர்ணகாலத்தில் உரைப்பும் துவர்ப்பும் கலந்த சுவையுள்ளதாக இருக்கும். அதனுல் கசிவைக் கட்டுப்படுத்தும்.

இனிப்பு மிக்க உணவை-கசிவை அதிகம் ஏற்படுத்தும் உணவு மாப்பண்டங்கள்-காபி டீ முதலிய பானங்கள்-அதிக அளவில் உள்ளதாலும் கசிவுப் பெருக்கத்தைத் தடைசெய்யும் துவர்ப்பு கசப்பு சுவையை அறவே நீக்குவதாலும் - தொடர்ந்து உபயோகிக்கப்படும் போது தடித்த கசிவை ஏற்படுத்துகின்றது. இதன் விளைவே கொலீஸ்டிரால், ப்ளட்பிரஷர், ஈஸிஞேபிலிஸ் அதிகமாகும் நிலைபோன்று தொடர்ந்து பாதிக்கும் நோய் நிலைகளைத் தருகின்றது. சவ்வுகளில் தொடர்ந்து கசிவு அதிகமாக, அதன் சுமையால் சவ்வும் அதனைச் சார்ந்த குழாய்களின் தசைச் சுவர்களும் தடித்து உடல் அசதி, சோர்வு, மயக்கம், கிறுகிறுப்பு போன்ற ரத்த ஓட்டத்தடை நோய்களுக்கு ஒரு புறம் காரணமாகின்றன. (தொடரும்)

மதுவருந்துவதால் விளையும் கேடுகள்

(பெயர் கூற விரும்பாத ஒரு டாக்டர் கூறியவை)

மது என்ற ஆல்கஹால் ஒரு குறிப்பிட்ட அளவு நமது வயிற்றில் சென்ற உடனேயே எதையும் சரியாகத் தீர்மானிக்கும் சக்தி பாதிக்கப் பட்டு விடுகிறது. எச்சரிக்கை உணர்வும் போய்விடுகிறது.

மேலே நாடுகளில் பார்ட்டிகள் நடக்கும்போது 'One for the road' என்று சொல்லியே ஒருமுறை குடிப்பார்கள். அந்த நாடுகளில் சில குளிர்ப்பிரதேச நாடுகள். சாலையில் காரில் போகும்போது குளிருக்கு இதமாக, உடம்பு சூடாக இருக்க இப்படிக் குடித்துவிட்டுச் செல்வது நல்லது என்று அங்கேயும் தவருகக் கருதுகிருர்கள். உடலியல்படி இது முற்றிலும் தவறு. ஆல்கஹால் உள்ளே போன உடனேயே ரத்தக் குழாய்கள் விரிந்து உடல் சூடு இன்னும் அதிகமாகத்தான் வெளியேறும். உடலில் தங்காது.

சாலையில் ஒரு விபத்து நடக்கிறது என்று வைத்துக்கொள்ளுங்கள். மது அருந்தியவர் ஒருவர் விபத்தில் சிக்கிளுல் அவருக்குச் சாதாரண நபரைவிட மூளை அதிகமாகவே பாதிக்கப்பட்டு விடுவதை மருத்துவ ரீதியில் நாங்கள் பார்த்திருக்கிரேம். ஒரு ஸ்கூட்டர் விபத்தில் தலையில் அடிபட்ட ஒரு சாதாரண நபருக்கு, சுய நினைவு வருவதற்கு இரண்டு நாட்கள் பிடிக்கலாம். மது அருந்திய ஒருவருக்கு அடிபட்டால், சுய நினைவு வருவதற்கு நீண்ட நாட்கள் ஆகின்றன. மூளையில் சில ரசாயன மாறுதல்களை ஆல்கஹால் செய்துவிடுவதே இதற்குக் காரணம்.

இவையெல்லாம் பொதுப்படையானவை. குறிப்பிட்ட விளைவுகளை விவரிப்பதாளுல், கல்லீரல், இதயம், மூளை—நரம்புகள் இவற்றை ஆல்கஹால் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக நாளடைவில் சிதைத்துவிடு கின்றது.

ஆல்கஹாலால் பாதிக்கப்பட்ட லிவர் (Fatty Degeneration) கொழுப் படைத்து வாடிவிடுகிறது. மகோதரம் வருவதற்கு ஆல்கஹாலும் ஒரு முக்கிய காரணம். இன்ஞெரு வியாதியில் கல்லீரல வாடி வதங்கி வற்றலாகி விடுகிறது. (Portal Hypertension) என்று பெயர். இந்த நோயாளிதான் திடீர் என்று ரத்த வாந்தி எடுத்து இறந்துபோகிருர்.

ஆல்கஹாலால் பாதிக்கப்படும் இதயத்தில் கொழுப்பு படிந்துவிடு கிறது. வெல்வெட் மாதிரியாக இருக்கும் இதயம் கரடுமுரடாகிப் போய்விடுகிறது. திடீர் மாரடைப்புக்கு இதன் மூலம் வழிசெய்து விடுகிறது ஆல்கஹால்.

நரம்புகளின் கட்டுப்படுத்தும் சக்தி போய்விடுகிறது. மது உள்ளே போனவுடனேயே தள்ளாட்டம் வருவதற்கு இதுவே காரணம். நாள

டைவில் கடுமையான நியூரைட்டீஸ் என்ற நரம்பு வியாதியில் கொண்டு போய் விட்டுவிடும். சட்டைப் பொத்தான் மாட்டக்கூட முடியாத அளவுக்கு நரம்புகள் செயலற்றுப் போய்விடுகின்றன.

'கார்ஸ் காஃவ் சைகோஸிஸ்' என்ற வியாதியில் சிக்கித் தவிக்கும் குடிகாரர்களுக்கு அறிவுபூர்வமான வேலைகள் செய்யமுடியாத அளவிற்குப் புத்தி மழுங்கியே போய்விடுகிறது. மனிதத் தன்மைகளும் குறைந்துவிடும்.

இவர்களைப் போன்றவர்களைத் திடீர் என்று குடிப்பதை நிறுத்தச் சொல்வதும் சிரமம். அது (Delirium Tremens) என்ற நோயாக மாறும். இந்த நோயாளி பயங்கரமான கற்பனைகளைச் செய்துகொண்டு அதுவே நிஜம்போல் நம்பித் தவிப்பான். தன் உடம்பு முழுவதும் பாம்புகள் நெளிவதாகக் கற்பனை செய்துகொண்டு அலறுவான்.

மருத்துவ ரீதியில் ஆல்கஹால் என்பது எந்த நிலையிலும் உகந்தது அல்ல. அதை ஒரு நல்ல டானிக் என்று சொல்வது சற்றும் சரியானதல்ல. ஆரோக்கிய வாழ்விற்கு அதுவும் ஒரு எதிரியே!

– நன்றி - 'ஆனந்த விகடன்'

★

நியூ லக்ஷ்மீ டிஸ்பென்ஸரி

(நியூ பிருந்தாவனம் சமீபம்)

கீழ ராஜ வீதி, புதுக்கோட்டை.

★ ★ ★

குழந்தைகளுக்கும் பெரியவர்களுக்கும்
சிறந்த முறையில் வைத்யம்
செய்யப்படும்.

வைத்யர்
N. வைத்யநாதன், R. M. P.

திருச்சி ஆயுர்வேதிக் யூனியன்

பிரைவேட் லிமிடெட்

(ஸ்தாபிதம் 1939)

விற்பனை அண்டு ரிஜிஸ்டர்ட் ஆபீஸ்

31-A, சின்னகடைத் தெரு, திருச்சிராப்பள்ளி-620002.

(போன் எண் : 24202)

மருந்து தயாரிப்பு: 28-A, தென்னூர் ரோடு.

திருச்சி-620017. (போன்: 23660)

சிறந்த ஆயுர்வேத மருந்துகளுக்கு நாற்பது ஆண்டுகளாக பிரஸித்தமான இடம்.

ஹேமப்பிரபா தைலம்

கோடைகாலத்தில் ஸ்நானத்திற்கு சிறந்த ஸ்நான தைலம்.

450 ml. ரூ. 14-00. 225 ml. ரூ 7-25.

சுகுமார தைலம்

குழந்தைகட்கும் சிறுவர்கட்கும் ஏற்ற ஸ்நான தைலம்.

உட்காங்கை, எரிச்சல் இவைகட்கு நிவாரணம் அளிக்கும்.

புஷ்டி பலம் தரக்கூடியது.

450 ml. ரூ. 14-00. 225 ml. ரூ. 7-25.

சாஸ்திரீய ரீதியில் தகுந்த நிபுணர்களின் மேற்பார்வையில்
தயாரிக்கப்பெற்ற
மற்ற எல்லா ஆயுர்வேத மருந்துகளும்
இங்கு கிடைக்கும்.

வைத்தியர்களுக்கும் பொதுமக்களுக்கும்
— மிகவும் நம்பிக்கையான இடம் —

T. S. ஈச்வரன், L.I.M.
மானேஜிங் டைரெக்டர்.

Printed at the Hindi Prachar Press, Tiruchi, and Published by Dr. T. S. Iswaran, L.I.M. on behalf of the Ayurveda Seva Samiti, 27, Chinnakadai Street, Tiruchirapalli-620002.
Editor: V. B. Nataraja Sastri, Ayurvedacharya.
Managing Editor: S. V. Radhakrishna Sastri, Ayurveda Siromani, Vaidya Visarada